

Cocina **FÁCIL**,
Cocina **RICO**,
con **SEMANA**

y **KARLOS ARGUIÑANO**

SEMANA
MUCHO MÁS QUE ACTUALIDAD

SEMANA FASCÍCULO NÚMERO 7



Las nuevas *Recetas* DE LA **TELE** DE KARLOS ARGUIÑANO

Semana del 22 al 26 de Octubre

LUNES 22



CODORNICES CON ESCAROLA, ENDIBIAS Y GRANADA

MARTES 23



HUEVO ESCALFADO CON MORCILLA Y PIMIENTOS

MIÉRCOLES 24



MELÓN CON JAMÓN OTOÑAL

JUEVES 25



CREMA DE GARBANZOS CON CALLOS PICANTITOS

VIERNES 26



TACOS DE CALAMAR CON ARROZ FRITO

Codornices con escarola, endibias y granada

1 Dorar las codornices



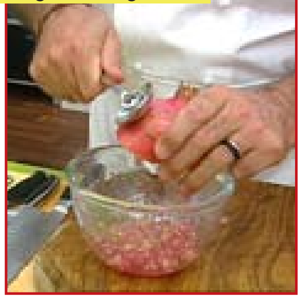
ATA las codornices con cuerda de cocina (para que no se rompan durante la cocción), salpimienta y dora en una olla rápida con un chorrito de aceite.

Añadir las hierbas 2



AGREGA cebolla, puerro y zanahoria. Cubre con dos partes de aceite y una de vinagre. Añade los dientes de ajo (sin pelar), granos de pimienta y hierbas aromáticas. Tapa la olla y deja que se cocine a fuego moderado 20 minutos. Escurre y reserva.

3 Desgranar la granada



DESGRANA la granada y reserva. Limpia la escarola y las hojas de endibia, dispón las hojas en una fuente y sazona.

Abrir las codornices 4



ABRE las codornices por la mitad y coloca en el centro de la fuente. Aliña todo con el jugo del escabeche y reparte la granada. Decora con una hoja de romero. Sirve.

El consejo de KARLOS

✔ La codorniz admite muchas preparaciones: frita, cocida, con salsas, a la parrilla, asada y rellena. Combina con granada, cerezas, uvas, aceitunas, ciruelas pasas y limón.



LUNES 22/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 codornices
- 1 escarola
- 1 endibia roja
- 1 granada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 10-12 granos de pimienta negra
- tomillo
- romero
- 1 hoja de laurel

Huevo escalfado con morcilla y pimientos

1 Cortar los pimientos



CORTA los pimientos en juliana fina y ponlos a pochar en una sartén con un chorrito de aceite. Condimenta con sal y azúcar y deja que se cocinen a fuego suave 10-15 minutos.

2 Cortar el pan



HAZ un cuadrado en los panes de molde con la ayuda de un cortapastas. Fríe el hueco y el cuadrado del pan en una sartén con aceite bien caliente. Retira a un plato con papel de cocina para que absorba el exceso de aceite.

3 Quitar la piel de la morcilla



RETIRA la piel de la morcilla, corta en rodajas y ponlas a freír. Prepara una cacerola ancha con agua hirviendo (no a borbotones) y un chorrito de vinagre, casca los huevos y deja que se escalfen 4 minutos.

4 Escalfar los huevos



CUANDO están escalfados los huevo, ponlos en el centro de un plato, junto al pan y rellena los huecos con las tiras de pimiento. Pon la morcilla frita al otro lado y decora el plato con los cuadrados de pan frito y una hojita de perejil.



MARTES 23/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 4 huevos
- 2 morcilla de arroz
- 16 pimientos del piquillo
- 4 rebanadas de pan de molde
- agua
- vinagre
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- azúcar
- perejil

El consejo de KARLOS

✔ Cuando quieras saber si un huevo está fresco antes de cascarlo, colócalo en un vaso lleno de agua, si el huevo flota está malo, en cambio si éste se queda en el fondo, adelante, puedes usarlo.

Melón con jamón otoñal

1 Cocer el hueso



EN un poco de agua hirviendo, cuece 30 min., el hueso de jamón, la cebolleta, la zanahoria y el puerro y una rama de perejil. En otra cacerola, cuece las patatas enteras (sin pelar) 30 min. Pélalas, pasa por un pasapurés y mezcla el caldo de jamón.

2 Añadir los tacos



PICA bien fino la loncha de tocino, ponlo a cocinar en una sartén sin nada de grasa y deja que se cocine hasta que quede bien tostadito. Incorpora el tocino frito al puré de patatas.

3 Cubrir las lonchas



COLOCA papel apropiado para el horno en una bandeja de horno y encima las lonchas de jamón. Cubre con otro papel y presiona con otra bandeja. Hornea a 160º C durante 30 minutos.

4 Retirar la piel al melón



CORTA el melón en rodajas, retira la piel y las pepitas. Ponlas a asar en una plancha. Deja 3 min. de cada lado. Sirve la crema en un plato, pon el melón, haz unos cortes en el disco y pon en vertical trozos de jamón. Decora con una hojita de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ El melón se ha de consumir lo antes posible, ya que se deteriora con suma rapidez. Una vez abierto, hay que guardarlo en la nevera con un film transparente, ya que absorbe el sabor de otros alimentos.



MIÉRCOLES 24/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- ½ melón
- 4 lonchas de jamón
- 2 patatas
- 1 loncha de tocino ibérico
- hueso de jamón
- 1 cebolleta
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- perejil

Crema de garbanzos con callos picantitos

1 Blanquear los callos



PON los garbanzos a remojo de víspera. Mete los callos en una redecilla y blanquéalos en una cacerola con abundante agua hirviendo (introduce y retira varias veces) y deja que se cocinen durante 3-4 minutos.

Cocinar los garbanzos 2



EN una olla rápida con agua hirviendo cuece los garbanzos y la "redecilla" con los callos, un puerro, una zanahoria, el hueso, los granos de pimienta y los clavos. Sazona y deja tapada 15-20 min. Retira callos y hueso, tritura los garbanzos y cuela.

3 Cocinar la guarnición



PICA cebolla, ajos y pon a dorar. Agrega pimiento, sazona y dora. Añade jamón y chorizo picados, rehoga y añade guindilla y pimentón. Cuando hierva, mete los callos (pícalos en cuadritos) y cocina el conjunto a fuego moderado 3-4 min.

Presentar las cremas 4



PRESENTA la crema de garbanzos en un plato sopero y acompaña con una buena cucharada de callos. Decora con una ramita de romero y sirve.

El consejo de **KARLOS**

✔ **Para evitar el olor que desprenden los callos al cocer, límpialos primero con agua y un poco de zumo de limón.**



JUEVES 25/10/07

INGREDIENTES

4-6 personas

- 400 gr. de garbanzos
- 200 gr. de callos
- 50 gr. de jamón serrano
- 1 hueso de rodilla de ternera
- 1 chorizo
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- agua
- aceite virgen extra Carbonell
- sal
- 1 guindilla picante
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 15-20 granos de pimienta
- 8-10 clavos

Tacos de calamar con arroz frito

1 Rehogar las verduras



PON a dorar cebollas, ajos y pimiento con 3 cucharadas de aceite en una olla rápida. Sazona y rehoga. Limpia los calamares ,trocea y agrégalos. Pon a punto de sal, añade el jerez, cierra y deja (al 2) 10 minutos.

2 Limpiar el calamar



CUANDO el calamar esté tierno, retira los tacos a un plato. Tritura las verduras que quedan en la olla y agrega las tintas trituradas con un poco de agua. Deja reducir la salsa durante 4-5 minutos.

3 Añadir la tinta



EN una sartén con mucho aceite bien caliente, fríe el arroz salvaje a poquitos. Cuela el aceite a otra sartén y retira el arroz inflado a un plato con papel absorbente. Repite la operación cuantas veces sea necesaria.

4 Freír el arroz salvaje



SIRVE los calamares acompañados con arroz salvaje y salsea con su tinta. Decora con una rama de perejil.

El consejo de KARLOS

✔ Para hacer copos de arroz salvaje, pon aceite a fuego fuerte. Cuando esté caliente, colocas el arroz en un colador y sumerges en el aceite. El arroz tomará un color blanquecino, entonces retiras a un plato con papel absorbente.



VIERNES 26/10/07

INGREDIENTES

4 personas

- 2 calamares grandes
- 200 gr. de arroz salvaje
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 1 copa de jerez
- Aceite virgen extra Carbonell
- sal
- Perejil